

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.

Согласовано



Директор МАОУ СОШ № 17

Нестерова Л.А.

Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов**

| №                                              | Наименование блюда                                        | Выход, г | Белки, г  |             | Жиры, г |              | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |       |        | Витамины |        |        |       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------|---------|--------------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|----------|--------|--------|-------|
|                                                |                                                           |          | всего     | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe    | A, мкг | РЭ, мкг  | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|                                                |                                                           |          |           |             |         |              |             |          |                           |        |        |       |        |          |        |        |       |
| Понедельник, первая неделя                     |                                                           |          |           |             |         |              |             |          |                           |        |        |       |        |          |        |        |       |
| Завтрак                                        |                                                           |          |           |             |         |              |             |          |                           |        |        |       |        |          |        |        |       |
| 4/57                                           | Яйцо отварное                                             | 50       | 6,35      | 6,35        | 5,75    | 0,00         | 0,35        | 78,48    | 27,50                     | 6,00   | 96,00  | 1,25  | 125,00 | 130,00   | 0,30   | 0,04   | 0,00  |
| 2/70                                           | Капша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном    | 250      | 9,78      | 3,60        | 9,98    | 1,62         | 43,10       | 291,27   | 159,03                    | 111,76 | 245,37 | 3,42  | 50,00  | 56,63    | 0,46   | 0,23   | 0,65  |
| 12/8                                           | Соус из голубики                                          | 40       | 0,19      | 0,00        | 0,12    | 0,12         | 12,27       | 48,19    | 9,88                      | 4,93   | 8,99   | 0,31  | 0,00   | 7,79     | 0,14   | 0,00   | 2,36  |
| 11/54                                          | Чай лимонный                                              | 200      | 0,18      | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75       | 53,14    | 0,40                      | 0,00   | 0,00   | 0,04  | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| -                                              | Батон пшеничный витаминизированный                        | 20       | 1,54      | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 10,66       | 53,90    | 4,40                      | 6,60   | 17,00  | 0,40  | 0,00   | 0,00     | 0,34   | 0,03   | 0,00  |
| -                                              | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                   | 20       | 1,32      | 0,00        | 0,24    | 0,24         | 8,34        | 38,68    | 7,00                      | 9,40   | 31,60  | 0,78  | 0,00   | 0,20     | 0,28   | 0,04   | 0,00  |
| Итого за "Завтрак"                             |                                                           |          | 580       | 19,36       | 9,95    | 16,73        | 2,63        | 88,47    | 563,66                    | 208,21 | 398,96 | 6,20  | 175,00 | 194,62   | 1,52   | 0,34   | 3,01  |
| Обед                                           |                                                           |          |           |             |         |              |             |          |                           |        |        |       |        |          |        |        |       |
| 7/14                                           | Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным | 100      | 1,31      | 0,00        | 4,00    | 4,00         | 7,64        | 69,94    | 41,22                     | 13,53  | 24,63  | 0,48  | 0,00   | 1,90     | 2,19   | 0,02   | 24,15 |
| 6/57-1                                         | Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного          | 250      | 12,44     | 2,91        | 7,77    | 3,20         | 25,16       | 208,00   | 43,14                     | 39,60  | 106,65 | 2,47  | 18,36  | 1,99     | 0,22   | 0,06   | 5,10  |
| 8/84-1                                         | Печень по-строгановски без сметаны                        | 100      | 13,90     | 13,22       | 14,70   | 3,04         | 28,60       | 309,00   | 12,82                     | 17,37  | 114,33 | 1,95  | 0,00   | 16,00    | 2,19   | 0,07   | 0,92  |
| 5/8                                            | Макаронные изделия отварные с растительным маслом         | 180      | 3,58      | 0,05        | 4,80    | 0,71         | 29,44       | 173,79   | 21,59                     | 38,70  | 99,39  | 1,54  | 23,76  | 32,31    | 0,25   | 0,16   | 7,44  |
| 11/118                                         | Напиток из вишни                                          | 200      | 0,18      | 0,00        | 0,05    | 0,06         | 9,63        | 37,58    | 1,67                      | 0,77   | 1,29   | 0,07  | 0,00   | 1,32     | 0,02   | 0,00   | 0,40  |
| -                                              | Хлеб пшеничный витаминизированный                         | 50       | 3,30      | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 20,85       | 96,69    | 17,5                      | 23,5   | 79     | 1,95  | 0      | 0,5      | 0,7    | 0,09   | 0     |
| -                                              | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                   | 50       | 3,30      | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 20,85       | 96,69    | 17,5                      | 23,5   | 79     | 1,95  | 0      | 0,5      | 0,7    | 0,09   | 0     |
| Итого за "Обед"                                |                                                           |          | 930       | 38,01       | 16,18   | 32,52        | 12,21       | 142,17   | 991,70                    | 155,44 | 504,29 | 10,41 | 42,12  | 54,52    | 6,27   | 0,49   | 38,01 |
| Итого за день                                  |                                                           |          | 57,37     | 26,13       | 53,12   | 14,84        | 230,64      | 1558,80  | 363,65                    | 295,66 | 903,25 | 16,61 | 217,12 | 249,14   | 7,79   | 0,83   | 41,02 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) |                                                           |          | 54,00     | 0,00        | 55,20   | 0,00         | 229,80      | 1632,00  | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 900,00   | 0,00   | 1,60   | 70,00 |
| Выполнение, %                                  |                                                           |          | 106,24    | 0,00        | 96,23   | 0,00         | 100,37      | 95,51    | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 27,68    | 0,00   | 51,88  | 58,60 |
| Содержание, % от калорийности                  |                                                           |          | 18,00     |             | 45,00   |              | 37,00       |          |                           |        |        |       |        |          |        |        |       |
| Соотношение Б:Ж:У                              |                                                           |          | 1:1,1:2,1 |             |         |              |             |          |                           |        |        |       |        |          |        |        |       |
| Соотношение Са:Р                               |                                                           |          | 1:1,4     |             |         |              |             |          |                           |        |        |       |        |          |        |        |       |

Вторник, первая неделя  
Завтрак

|                     |                                          |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |        |        |      |      |      |
|---------------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|--------|--------|------|------|------|
| 4/58 (2018 № 2/6-1) | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 200 | 17,96 | 19,11 | 19,65 | 0,00 | 1,04  | 252,60 | 77,32 | 15,85 | 253,04 | 3,30 | 241,80 | 421,50 | 0,97 | 0,08 | 0,00 |
| 11/56               | Чай "Каркаде" с сахаром                  | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 13,75 | 53,14  | 0,40  | 0,00  | 0,00   | 0,04 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                   | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный  | 40  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  | 14,00 | 18,80 | 63,20  | 1,56 | 0,00   | 0,40   | 0,56 | 0,08 | 0,00 |
| -                   | Батон пшеничный витаминизированный       | 40  | 3,08  | 0,00  | 1,20  | 1,20 | 21,32 | 107,80 | 8,80  | 13,20 | 34,00  | 0,80 | 0,00   | 0,00   | 0,68 | 0,06 | 0,00 |
| -                   | Фрукт свежий                             | 130 | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  | 14,00 | 18,80 | 63,20  | 1,56 | 0,00   | 0,40   | 0,56 | 0,08 | 0,00 |

Итого за 'Завтрак'

Обсд 610 26,50 19,11 21,85 2,21 69,47 568,24 114,52 66,65 413,44 7,26 241,80 422,30 2,77 0,30 0,00

|        |                                                     |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|--------|-----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/22   | Салат из картофеля с соевым маслом и луком репчатым | 100 | 1,31  | 0,00  | 4,00  | 4,00 | 7,64  | 69,94  | 41,22 | 13,53 | 24,63  | 0,48 | 10,29 | 13,77  | 2,75 | 0,01 | 24,15 |
| 6/63-1 | Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного    | 250 | 11,00 | 3,89  | 10,64 | 3,83 | 58,00 | 191,44 | 27,15 | 16,77 | 62,63  | 1,09 | 28,46 | 2,73   | 0,05 | 0,07 | 0,99  |
| 9/17   | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой      | 250 | 17,40 | 19,36 | 31,68 | 9,83 | 60,00 | 354,20 | 15,70 | 1,46  | 234,47 | 1,76 | 42,24 | 356,28 | 4,80 | 0,20 | 10,90 |
| 11/52  | Компот из кураги                                    | 200 | 6,73  | 0,00  | 7,29  | 7,29 | 42,44 | 261,71 | 14,60 | 9,49  | 51,31  | 0,96 | 0,00  | 0,00   | 3,98 | 0,08 | 0,00  |
| -      | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 50  | 0,14  | 0,00  | 0,10  | 0,10 | 21,64 | 83,96  | 5,43  | 1,33  | 2,98   | 0,14 | 0,00  | 1,60   | 0,20 | 0,00 | 1,20  |
| -      | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный             | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60 | 20,85 | 96,69  | 17,5  | 23,5  | 79     | 1,95 | 0     | 0,5    | 0,7  | 0,09 | 0     |

Итого за 'Обед'

900

39,88 23,25 54,31 25,65 210,57 1057,94 121,60 66,08 455,02 6,38 80,99 374,88 12,48 0,45 37,24

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

66,38 42,36 76,16 27,86 280,04 1626,18 236,12 132,73 868,46 13,64 322,79 797,18 15,25 0,75 37,24

Выполнение, %

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Соержание, % от калорийности

122,93 0,00 137,97 0,00 121,86 99,64 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 88,58 0,00 46,88 53,20

Соотношение Б:Ж:У

12,00 41,00 48,00

Соотношение Са:Р

1:1,5:4,1 1:1,6

| Завтрак |                                                     |     |      |      |      |      |       |        |       |       |       |      |        |        |      |      |      |
|---------|-----------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|------|------|------|
| 1/57    | Яйцо отварное                                       | 50  | 6,35 | 6,35 | 5,75 | 0,00 | 0,35  | 78,48  | 27,50 | 6,00  | 96,00 | 1,25 | 125,00 | 130,00 | 0,30 | 0,04 | 0,00 |
| 1/72    | Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом | 210 | 6,11 | 6,11 | 5,53 | 0,00 | 0,34  | 75,46  | 28,60 | 6,24  | 99,84 | 1,30 | 130,00 | 135,20 | 0,31 | 0,04 | 0,28 |
| 2/2     | Соус из малины                                      | 40  | 0,19 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 12,26 | 48,19  | 9,88  | 4,93  | 8,98  | 0,30 | 0,00   | 7,79   | 0,14 | 0,00 | 2,36 |
| 1/56    | Чай с сахаром                                       | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14  | 0,40  | 0,00  | 0,00  | 0,04 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|         | Батон пшеничный витаминизированный                  | 40  | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 21,32 | 107,80 | 8,80  | 13,20 | 34,00 | 0,80 | 0,00   | 0,00   | 0,68 | 0,06 | 0,00 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный             | 40  | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35  | 14,00 | 18,80 | 63,20 | 1,56 | 0,00   | 0,40   | 0,56 | 0,08 | 0,00 |

|                   |                                                         | Обел |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |         |      |      |       |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|------|------|-------|
|                   |                                                         | 100  | 1,34  | 0,00  | 3,03  | 3,03 | 19,97 | 104,92 | 24,26 | 33,94 | 49,18  | 0,64 | 0,00  | 1860,00 | 1,69 | 0,05 | 4,47  |
| /19               | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 100  | 1,34  | 0,00  | 3,03  | 3,03 | 19,97 | 104,92 | 24,26 | 33,94 | 49,18  | 0,64 | 0,00  | 1860,00 | 1,69 | 0,05 | 4,47  |
| /51-1             | Борщ с капустой и картофелем                            | 250  | 5,55  | 3,05  | 12,08 | 8,04 | 17,95 | 199,79 | 36,63 | 29,91 | 93,98  | 1,38 | 16,71 | 420,37  | 4,26 | 0,09 | 6,07  |
| 0/6               | Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями                | 100  | 18,30 | 14,30 | 16,90 | 8,07 | 6,10  | 251,00 | 33,15 | 58,28 | 216,41 | 2,66 | 0,00  | 753,75  | 4,02 | 0,40 | 15,35 |
| /58-1 (2004 № 20) | Пюре картофельное без молока                            | 180  | 0,24  | 0,00  | 0,05  | 0,06 | 14,07 | 55,61  | 2,86  | 0,73  | 1,34   | 0,08 | 0,00  | 0,14    | 0,01 | 0,00 | 1,12  |
| 1/53              | Напиток из плодов шиповника                             | 200  | 0,80  | 0,00  | 0,33  | 0,33 | 36,17 | 138,10 | 14,55 | 3,88  | 3,79   | 0,76 | 0,00  | 196,08  | 0,91 | 0,01 | 96,00 |
|                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 50   | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60 | 20,85 | 96,69  | 17,5  | 23,5  | 79     | 1,95 | 0     | 0,5     | 0,7  | 0,09 | 0     |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                 | 50   | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60 | 20,85 | 96,69  | 17,5  | 23,5  | 79     | 1,95 | 0     | 0,5     | 0,7  | 0,09 | 0     |

|                                |     |       |       |       |       |        |         |        |        |        |       |        |         |       |       |        |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|
| Итого за 'Обел'                | 930 | 32,83 | 17,35 | 33,59 | 20,73 | 135,96 | 942,79  | 146,45 | 173,74 | 522,70 | 9,42  | 16,71  | 3231,34 | 12,29 | 0,73  | 123,01 |
| Итого за день                  |     | 51,38 | 29,81 | 46,71 | 22,58 | 200,66 | 1383,21 | 235,63 | 222,91 | 824,72 | 14,67 | 271,71 | 3504,73 | 14,28 | 0,95  | 125,65 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) |     |       |       |       |       |        |         |        |        |        |       |        |         |       |       |        |
| 12 лет и старше)               |     | 54,00 | 0,00  | 55,20 | 0,00  | 229,80 | 1632,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 900,00  | 0,00  | 1,60  | 70,00  |
| Выполнение, %                  |     | 95,14 | 0,00  | 84,62 | 0,00  | 87,32  | 84,76   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 389,41  | 0,00  | 59,48 | 179,50 |

C----- F.MC.XY  
1-1 4-1 1  
12,00

Соотношение Са:Р  
1:1,4

Соотношение Са:Р

Четверг, первая неделя

**Завтрак**

|                           |                                         |            |              |              |              |             |               |               |              |               |               |             |              |               |             |             |              |
|---------------------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 9/64                      | Филе куриное отварное                   | 100        | 15,55        | 12,97        | 18,69        | 7,18        | 44,29         | 174,10        | 25,37        | 47,98         | 205,53        | 1,76        | 24,82        | 285,20        | 3,63        | 0,09        | 1,60         |
| 5/78-1                    | Булгур с овощами и маслом растительным  | 180        | 3,10         | 0,04         | 4,30         | 0,70        | 25,00         | 173,80        | 18,00        | 33,10         | 83,10         | 1,29        | 19,90        | 27,10         | 0,20        | 0,13        | 6,22         |
| 11/18                     | Чай с малиной и сахаром                 | 200        | 0,24         | 0,00         | 0,05         | 0,06        | 14,07         | 55,61         | 2,86         | 0,73          | 1,34          | 0,08        | 0,00         | 0,14          | 0,01        | 0,00        | 1,12         |
| -                         | Батон пшеничный витаминизированный      | 20         | 1,54         | 0,00         | 0,60         | 0,60        | 10,66         | 53,90         | 4,40         | 6,60          | 17,00         | 0,40        | 0,00         | 0,00          | 0,34        | 0,03        | 0,00         |
| -                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 40         | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48        | 16,68         | 77,35         | 14,00        | 18,80         | 63,20         | 1,56        | 0,00         | 0,40          | 0,56        | 0,08        | 0,00         |
| -                         | Фрукт свежий                            | 130        | 0,52         | 0,00         | 0,52         | 0,52        | 15,08         | 63,28         | 20,80        | 11,70         | 14,30         | 2,86        | 0,00         | 6,50          | 0,26        | 0,04        | 13,00        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                         | <b>670</b> | <b>23,59</b> | <b>13,01</b> | <b>24,64</b> | <b>9,54</b> | <b>125,78</b> | <b>598,05</b> | <b>85,43</b> | <b>118,91</b> | <b>384,47</b> | <b>7,95</b> | <b>44,72</b> | <b>319,34</b> | <b>5,00</b> | <b>0,37</b> | <b>21,94</b> |

**Обед**

|                        |                                                                |            |              |              |              |             |               |                |               |               |               |             |              |                |             |             |               |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|
| 7/35                   | Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом | 100        | 1,74         | 0,00         | 8,91         | 6,00        | 11,09         | 131,52         | 44,98         | 20,62         | 0,65          | 0,70        | 0,00         | 1800,00        | 2,56        | 0,05        | 38,02         |
| 6/65-1                 | Суп-пюре из разных овощей с травами без молока                 | 250        | 4,11         | 1,03         | 4,77         | 0,37        | 59,23         | 143,13         | 72,26         | 26,82         | 81,75         | 1,01        | 27,06        | 0,47           | 2,73        | 0,05        | 8,01          |
| 8/26                   | Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к                | 250        | 14,07        | 11,68        | 18,98        | 2,12        | 20,00         | 321,00         | 13,04         | 22,55         | 131,51        | 1,79        | 0,00         | 0,00           | 1,73        | 0,30        | 0,11          |
| 11/5                   | Напиток из черноплодой рябины                                  | 200        | 3,94         | 0,90         | 5,11         | 0,56        | 27,50         | 170,20         | 55,83         | 39,29         | 117,14        | 1,44        | 29,77        | 37,99          | 0,21        | 0,16        | 10,99         |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                              | 50         | 0,80         | 0,00         | 0,33         | 0,33        | 36,17         | 138,10         | 14,55         | 3,88          | 3,79          | 0,76        | 0,00         | 196,08         | 0,91        | 0,01        | 96,00         |
| -                      | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                        | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,60         | 0,60        | 20,85         | 96,69          | 17,5          | 23,5          | 79            | 1,95        | 0            | 0,5            | 0,7         | 0,09        | 0             |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                | <b>900</b> | <b>27,96</b> | <b>13,61</b> | <b>38,70</b> | <b>9,98</b> | <b>174,84</b> | <b>1000,63</b> | <b>218,16</b> | <b>136,66</b> | <b>413,84</b> | <b>7,65</b> | <b>56,83</b> | <b>2035,04</b> | <b>8,84</b> | <b>0,66</b> | <b>153,13</b> |

**Итого за день**

|                                                |       |       |        |       |        |         |        |        |        |       |        |         |       |       |        |
|------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|
| Итого за день                                  | 51,55 | 26,62 | 63,34  | 19,52 | 300,62 | 1598,68 | 303,59 | 255,57 | 798,31 | 15,60 | 101,55 | 2354,38 | 13,84 | 1,03  | 175,07 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | 54,00 | 0,00  | 55,20  | 0,00  | 229,80 | 1632,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 900,00  | 0,00  | 1,60  | 70,00  |
| Выполнение, %                                  | 95,46 | 0,00  | 114,75 | 0,00  | 130,82 | 97,96   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 261,60  | 0,00  | 64,38 | 250,10 |

**Содержание, % от калорийности**

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Соотношение Б:Ж:У | 1,4:1,4:5 |
| Соотношение Са:Р  | 1:1,5     |

## Завтрак

Соотношение Б·Ж·У

Соотношение Са:Р

## Понедельник, вторая неделя

## Завтрак

|                    |                                                         |     |      |      |       |       |        |        |       |       |        |      |      |      |      |      |      |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|
| 2/5-1              | Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным | 250 | 3,60 | 0,00 | 12,75 | 12,75 | 41,88  | 296,55 | 8,65  | 25,20 | 74,34  | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 5,71 | 0,04 | 0,00 |
| 12/2               | Соус из малины                                          | 30  | 0,14 | 0,00 | 0,09  | 0,09  | 9,20   | 36,14  | 7,41  | 3,70  | 6,74   | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 1,77 |
| 11/54              | Чай лимонный                                            | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04  | 0,05  | 13,75  | 53,14  | 0,40  | 0,00  | 0,00   | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Батон пшеничный витаминизированный                      | 40  | 3,08 | 0,00 | 1,20  | 1,20  | 21,32  | 107,81 | 8,80  | 13,20 | 34,00  | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,06 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                 | 40  | 2,64 | 0,00 | 0,48  | 0,48  | 16,68  | 77,35  | 14,00 | 18,80 | 63,20  | 1,56 | 0,00 | 0,40 | 0,56 | 0,07 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                         | 560 | 9,64 | 0,00 | 14,56 | 14,57 | 102,83 | 570,99 | 39,26 | 60,90 | 178,28 | 3,19 | 0,00 | 6,24 | 7,06 | 0,17 | 1,77 |

## Обед

|                 |                                             |     |       |       |       |       |        |        |        |        |        |      |       |        |       |      |       |
|-----------------|---------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 7/18            | Салат из солёных огурцов с зелёным горошком | 100 | 1,37  | 0,00  | 5,00  | 5,00  | 4,01   | 65,09  | 22,08  | 16,70  | 37,08  | 0,58 | 0,00  | 9,40   | 2,73  | 0,03 | 7,64  |
| 6/75-1          | Щи из свежей капусты с картофелем           | 250 | 5,44  | 3,21  | 11,25 | 7,07  | 12,32  | 168,07 | 55,93  | 27,52  | 75,99  | 1,25 | 17,06 | 430,69 | 3,87  | 0,07 | 12,36 |
| 8/55            | Гуляш из свинины                            | 100 | 13,90 | 13,22 | 14,70 | 3,04  | 28,60  | 309,00 | 12,82  | 17,37  | 114,33 | 1,95 | 0,00  | 16,00  | 2,19  | 0,07 | 0,92  |
| 5/74            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами        | 180 | 29,86 | 17,85 | 15,50 | 3,41  | 59,24  | 489,40 | 25,81  | 22,88  | 136,80 | 1,91 | 10,20 | 14,12  | 1,35  | 0,27 | 3,23  |
| 11/7            | Напиток из вишни                            | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,04  | 0,05  | 13,75  | 53,14  | 0,40   | 0,00   | 0,00   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  |
| -               | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60  | 20,85  | 96,69  | 17,5   | 23,5   | 79     | 1,95 | 0     | 0,5    | 0,7   | 0,09 | 0     |
| -               | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный     | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60  | 20,85  | 96,69  | 17,5   | 23,5   | 79     | 1,95 | 0     | 0,5    | 0,7   | 0,09 | 0     |
| Итого за 'Обед' |                                             | 930 | 57,35 | 34,28 | 47,69 | 19,77 | 159,62 | 973,93 | 152,04 | 131,47 | 522,20 | 9,63 | 27,26 | 471,21 | 11,54 | 0,62 | 24,15 |

## Итого за день

Норма (СанПиН 2.3.2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,3:3

1:1,6

## Завтрак

ОбедСоотношение Са:Р

Среда, вторая неделя

**Завтрак**

|                           |                                                     |            |              |             |              |              |               |               |              |              |               |             |               |               |             |             |             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 4/57                      | Яйцо отварное                                       | 50         | 6,35         | 6,35        | 5,75         | 0,00         | 0,35          | 78,48         | 27,50        | 6,00         | 96,00         | 1,25        | 125,00        | 130,00        | 0,30        | 0,04        | 0,00        |
| 2/74                      | Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом | 250        | 7,04         | 0,00        | 14,26        | 14,26        | 45,20         | 335,94        | 20,94        | 49,54        | 136,54        | 1,68        | 0,00          | 1,88          | 5,69        | 0,22        | 0,00        |
| 11/51                     | Соус из голубики                                    | 40         | 9,39         | 0,00        | 19,01        | 19,01        | 60,27         | 447,91        | 9,88         | 4,93         | 8,99          | 0,31        | 0,00          | 7,79          | 0,14        | 0,00        | 2,36        |
| 11/56                     | Чай с сахаром                                       | 200        | 0,18         | 0,00        | 0,04         | 0,05         | 13,75         | 53,14         | 0,40         | 0,00         | 0,00          | 0,04        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| -                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный             | 40         | 2,64         | 0,00        | 0,48         | 0,48         | 16,68         | 77,35         | 14,00        | 18,80        | 63,20         | 1,56        | 0,00          | 0,40          | 0,56        | 0,08        | 0,00        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                     | <b>580</b> | <b>25,60</b> | <b>6,35</b> | <b>39,54</b> | <b>33,80</b> | <b>136,25</b> | <b>992,82</b> | <b>72,72</b> | <b>79,27</b> | <b>304,73</b> | <b>4,84</b> | <b>125,00</b> | <b>140,07</b> | <b>6,69</b> | <b>0,34</b> | <b>2,36</b> |

**Обед**

|        |                                                  |     |       |       |       |       |       |        |       |       |        |      |       |         |      |      |       |
|--------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|------|------|-------|
| 7/25   | Салат из отварной свеклы с яблоками              | 100 | 1,34  | 0,00  | 3,03  | 3,03  | 19,97 | 104,92 | 24,26 | 33,94 | 49,18  | 0,64 | 0,00  | 1860,00 | 1,69 | 0,05 | 4,47  |
| 6/57-1 | Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного | 250 | 12,44 | 2,91  | 7,77  | 3,20  | 25,16 | 208,00 | 43,14 | 39,60 | 106,65 | 2,47 | 18,36 | 1,99    | 0,22 | 0,06 | 5,10  |
| 8/27   | Плов со свиной и куркумой                        | 250 | 28,30 | 20,16 | 15,00 | 10,24 | 56,00 | 466,00 | 39,36 | 55,44 | 244,24 | 2,77 | 44,00 | 371,12  | 5,00 | 0,21 | 16,25 |
| 11/53  | Напиток из плодов шиповника                      | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,04  | 0,05  | 13,75 | 53,14  | 0,40  | 0,00  | 0,00   | 0,04 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| -      | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60  | 20,85 | 96,69  | 17,5  | 23,5  | 79     | 1,95 | 0     | 0,5     | 0,7  | 0,09 | 0     |
| -      | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный          | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60  | 20,85 | 96,69  | 17,5  | 23,5  | 79     | 1,95 | 0     | 0,5     | 0,7  | 0,09 | 0     |

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Солежжение, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,3  
1:1,6

33,00

54,00

137,88

120,62

127,43

123,67

0,00

0,00

0,00

52,50

40,26

25,82

28,18

0,84

15,00

900,00

1,60

70,00

Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

|                           |                                           |            |              |             |              |              |               |               |              |               |               |             |             |                |             |             |              |
|---------------------------|-------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| 5/75                      | Морковная запеканка с маслом растительным | 200        | 5,02         | 0,00        | 12,10        | 12,10        | 36,57         | 264,94        | 53,94        | 69,54         | 112,50        | 1,50        | 0,00        | 4360,00        | 7,41        | 0,10        | 2,10         |
| 11/17                     | Чай "Каркаде" с сахаром                   | 200        | 0,18         | 0,00        | 0,04         | 0,05         | 13,75         | 53,14         | 0,40         | 0,00          | 0,00          | 0,04        | 0,00        | 0,00           | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| -                         | Батон пшеничный витаминизированный        | 40         | 3,08         | 0,00        | 1,20         | 1,20         | 21,32         | 107,81        | 8,80         | 13,20         | 34,00         | 0,80        | 0,00        | 0,00           | 0,68        | 0,06        | 0,00         |
| -                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный   | 40         | 2,64         | 0,00        | 0,48         | 0,48         | 16,68         | 77,35         | 14,00        | 18,80         | 63,20         | 1,56        | 0,00        | 0,40           | 0,56        | 0,08        | 0,00         |
| -                         | Фрукт свежий                              | 130        | 0,52         | 0,00        | 0,52         | 0,52         | 15,08         | 63,28         | 20,80        | 11,70         | 14,30         | 2,86        | 0,00        | 6,50           | 0,26        | 0,04        | 13,00        |
| <b>Итого за "Завтрак"</b> |                                           | <b>610</b> | <b>11,44</b> | <b>0,00</b> | <b>14,34</b> | <b>14,35</b> | <b>103,40</b> | <b>566,52</b> | <b>97,94</b> | <b>113,24</b> | <b>224,00</b> | <b>6,76</b> | <b>0,00</b> | <b>4366,90</b> | <b>8,91</b> | <b>0,28</b> | <b>15,10</b> |

**Обед**

|                        |                                                           |            |              |              |              |              |               |                |               |               |               |             |               |               |              |             |              |
|------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 7/14                   | Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным | 100        | 1,64         | 0,00         | 5,00         | 5,00         | 9,55          | 87,43          | 51,33         | 16,91         | 30,78         | 0,60        | 0,00          | 9,40          | 2,73         | 0,03        | 30,18        |
| 6/63-1                 | Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного          | 250        | 11,00        | 3,89         | 10,64        | 3,83         | 58,00         | 191,44         | 27,15         | 16,77         | 62,63         | 1,09        | 28,46         | 483,22        | 2,73         | 0,05        | 0,99         |
| 9/60                   | Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами           | 250        | 17,14        | 19,44        | 31,70        | 8,98         | 47,23         | 542,22         | 37,71         | 59,98         | 256,92        | 2,19        | 31,03         | 356,50        | 4,54         | 0,14        | 2,00         |
| 11/52                  | Компот из кураги                                          | 200        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 18,63         | 71,53          | 0,15          | 0,00          | 0,00          | 0,01        | 78,00         | 0,00          | 0,00         | 0,15        | 4,82         |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                         | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,60         | 0,60         | 20,85         | 96,69          | 17,5          | 23,5          | 79            | 1,95        | 0             | 0,5           | 0,7          | 0,09        | 0            |
| -                      | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                   | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,60         | 0,60         | 20,85         | 96,69          | 17,5          | 23,5          | 79            | 1,95        | 0             | 0,5           | 0,7          | 0,09        | 0            |
| <b>Итого за "Обед"</b> |                                                           | <b>900</b> | <b>36,38</b> | <b>23,33</b> | <b>48,54</b> | <b>19,01</b> | <b>175,11</b> | <b>1086,00</b> | <b>151,34</b> | <b>140,66</b> | <b>508,33</b> | <b>7,79</b> | <b>137,49</b> | <b>850,12</b> | <b>11,40</b> | <b>0,55</b> | <b>37,99</b> |

**Итого за день**

|                                                |       |      |        |      |      |      |        |         |      |      |      |      |      |        |      |       |       |
|------------------------------------------------|-------|------|--------|------|------|------|--------|---------|------|------|------|------|------|--------|------|-------|-------|
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | 54,00 | 0,00 | 55,20  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 229,80 | 1632,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 900,00 | 0,00 | 1,60  | 70,00 |
| Выполнение, %                                  | 95,89 | 0,00 | 113,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 121,20 | 101,26  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 579,67 | 0,00 | 51,88 | 75,84 |

Содержание, % от калорийности

15,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р

1:2,4

## Пятница, вторая неделя

## Завтрак

|                    |                                                               |     |       |      |       |       |       |        |       |        |        |      |        |        |      |      |      |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|------|
| 4/57               | Яйцо отварное                                                 | 50  | 6,35  | 6,35 | 5,75  | 0,00  | 0,35  | 78,48  | 27,50 | 6,00   | 96,00  | 1,25 | 125,00 | 130,00 | 0,30 | 0,04 | 0,00 |
| 2/61/3             | Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблочками | 250 | 7,53  | 0,00 | 16,04 | 16,04 | 43,65 | 344,61 | 36,10 | 76,86  | 191,75 | 2,23 | 0,00   | 0,00   | 6,50 | 0,24 | 0,00 |
| 12/2               | Соус из малины                                                | 40  | 0,19  | 0,00 | 0,12  | 0,12  | 12,26 | 48,19  | 9,88  | 4,93   | 8,98   | 0,30 | 0,00   | 7,79   | 0,14 | 0,00 | 2,36 |
| 11/56              | Чай с сахаром                                                 | 200 | 0,18  | 0,00 | 0,04  | 0,05  | 13,75 | 53,14  | 0,40  | 0,00   | 0,00   | 0,04 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| -                  | Батон пшеничный                                               | 20  | 1,54  | 0,00 | 0,60  | 0,60  | 10,66 | 53,90  | 4,40  | 6,60   | 17,00  | 0,40 | 0,00   | 0,00   | 0,34 | 0,03 | 0,00 |
| -                  | Хлеб ржаной-пшеничный                                         | 20  | 1,32  | 0,00 | 0,24  | 0,24  | 8,34  | 38,68  | 7,00  | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00   | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| -                  | Витаминизированный                                            | 20  | 1,32  | 0,00 | 0,24  | 0,24  | 8,34  | 38,68  | 7,00  | 9,40   | 31,60  | 0,78 | 0,00   | 0,20   | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                               | 580 | 17,11 | 6,35 | 22,79 | 17,05 | 89,01 | 617,00 | 85,28 | 103,79 | 345,33 | 5,00 | 125,00 | 137,99 | 7,56 | 0,35 | 2,36 |

## Обед

|                                                |                                                         |     |       |       |        |       |        |         |        |        |        |       |        |         |       |       |        |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|
| 7/19                                           | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 100 | 1,34  | 0,00  | 3,03   | 3,03  | 19,97  | 104,92  | 24,26  | 33,94  | 49,18  | 0,64  | 0,00   | 1860,00 | 1,69  | 0,05  | 4,47   |
| 6/3                                            | Борщ с морской капустой                                 | 250 | 5,31  | 3,21  | 10,73  | 8,00  | 16,16  | 176,44  | 50,08  | 49,84  | 80,93  | 3,42  | 7,32   | 411,80  | 1,99  | 0,22  | 8,23   |
| 8/26                                           | Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями           | 100 | 14,07 | 11,68 | 18,98  | 2,12  | 20,00  | 321,00  | 13,04  | 22,55  | 131,51 | 1,79  | 0,00   | 0,00    | 1,73  | 0,30  | 0,11   |
| 5/8 (2004 № 516)                               | Макаронные изделия отварные с маслом растительным       | 180 | 6,73  | 0,00  | 7,29   | 7,29  | 42,44  | 261,71  | 14,60  | 9,49   | 51,31  | 0,96  | 0,00   | 0,00    | 3,98  | 0,08  | 0,00   |
| 11/15                                          | Кисель витаминизированный "Витопика"                    | 200 | 0,80  | 0,00  | 0,33   | 0,33  | 36,17  | 138,10  | 14,55  | 3,88   | 3,79   | 0,76  | 0,00   | 196,08  | 0,91  | 0,01  | 96,00  |
| -                                              | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 40  | 2,64  | 0,00  | 0,48   | 0,48  | 16,68  | 77,35   | 14,00  | 18,80  | 63,20  | 1,56  | 0,00   | 0,40    | 0,56  | 0,08  | 0,00   |
| -                                              | Хлеб ржаной-пшеничный витаминизированный                | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60   | 0,60  | 20,85  | 96,69   | 17,5   | 23,5   | 79     | 1,95  | 0      | 0,5     | 0,7   | 0,09  | 0      |
| Итого за 'Обед'                                |                                                         | 920 | 34,19 | 14,89 | 41,44  | 21,85 | 172,27 | 1176,21 | 148,03 | 162,00 | 458,92 | 11,08 | 7,32   | 2468,78 | 11,56 | 0,83  | 108,81 |
| Итого за день                                  |                                                         |     | 51,30 | 21,24 | 64,23  | 38,90 | 261,28 | 1793,21 | 233,31 | 265,79 | 804,25 | 16,08 | 132,32 | 2606,77 | 19,12 | 1,18  | 111,17 |
| Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) |                                                         |     | 54,00 | 0,00  | 55,20  | 0,00  | 229,80 | 1632,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 900,00  | 0,00  | 1,60  | 70,00  |
| Выполнение, %                                  |                                                         |     | 95,00 | 0,00  | 116,36 | 0,00  | 113,70 | 109,88  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 289,64  | 0,00  | 73,75 | 158,81 |

## Содержание, % от калорийности

20,00

## Соотношение Б:Ж:У

1,8:1,4:7

## Соотношение Са:Р

1,2:5

|                                                |        |        |        |        |         |          |       |         |         |       |        |          |       |        |        |
|------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|-------|---------|---------|-------|--------|----------|-------|--------|--------|
| Итого за период                                | 557,62 | 168,40 | 575,66 | 203,97 | 2618,30 | 17084,11 | 84,00 | 1649,50 | 5359,24 | 95,64 | 925,45 | 12206,88 | 97,69 | 104,69 | 563,19 |
| Среднее за период                              | 55,76  | 16,84  | 57,57  | 20,40  | 261,83  | 1708,41  | 8,40  | 164,95  | 535,92  | 9,56  | 92,55  | 1220,69  | 9,77  | 10,47  | 56,32  |
| Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | 54,00  | 0,00   | 55,20  | 0,00   | 229,80  | 1632,00  | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 900,00   | 0,00  | 1,60   | 70,00  |
| Выполнение, %                                  | 103,26 | 0,00   | 104,29 | 0,00   | 113,94  | 104,68   | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 135,63   | 0,00  | 654,31 | 80,46  |
| Содержание, % от калорийности                  | 13,06  |        | 30,33  |        | 0,00    |          |       |         |         |       |        |          |       |        |        |

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли